

eP1518**O impacto do programa de 8 semanas “mindfulness for stress” nos sintomas psiquiátricos e na 6-Sulfatoximelatonina: um estudo quase-experimental**

Juliana Jury Freitas, Leandro Timm Pizutti, Alicia Carissimi, Lucianne Jobim Valdivia, Daniela D. Sopezki, Marcelo Marcos Piva Demarzo, Carlos Augusto Vieira Ilgenfritz, Maria Paz Hidalgo - HCPA

Introdução: Estudos têm demonstrado o efeito positivo do Mindfulness nos níveis de dor, sintomas médicos gerais e sintomas psicológicos e psiquiátricos. Contudo, seu efeito sobre o sistema melatoninérgico é pouco investigado. **Objetivo:** Avaliar os efeitos do Programa Mindfulness for Stress (MfS), protocolo da Breathworks Foundation/UK, em sintomas psiquiátricos e nos níveis de 6-sulfatoximelatonina em profissionais da saúde, com avaliação prévia e posterior ao programa de 8 semanas. **Métodos:** Estudo quase-experimental, longitudinal. Oitenta e quatro profissionais foram recrutados em unidades básicas de saúde de Porto Alegre (66,3% completaram as avaliações), alocados em três grupos: lista de espera (WL), controle ativo (AC) e grupo MfS. Nos grupos WL, os participantes foram avaliados em 2 encontros; nos grupos AC, participaram de 4 encontros quinzenais; e nos grupos MfS de 8 encontros semanais. A dosagem da 6-sulfatoximelatonina foi realizada nas amostras de urina da noite e primeira urina da manhã. Os participantes também preencheram questionários antes e após a intervenção: Inventário de Depressão de Beck (BDI; sintomas depressivos), SRQ-20 (sintomas psiquiátricos), Escala de Afetos Positivos e Negativos (PANAS), Escala de Autocompaixão (SCS), e Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness (FFMQ). **Resultados:** Os escores de BDI e SRQ-20 foram significativamente menores para os grupos AC e MfS no acompanhamento em comparação com a avaliação inicial. Houve diminuição significativa dos afetos negativos no seguimento do grupo MfS, em comparação com os escores basais. As pontuações do SCS e do FFMQ foram significativamente maiores no seguimento de MfS em comparação com os escores basais. Não houve associação entre variação dos sintomas depressivos, sintomas psiquiátricos, afeto positivo e negativo e 6-sulfatoximelatonina. **Conclusão:** Os níveis de 6-sulfatoximelatonina não diferiram significativamente após o treinamento de MfS. Houve mudança significativa na sintomatologia psiquiátrica geral e em sintomas depressivos. A ausência de modificação nos níveis de 6-sulfatoximelatonina pode ocorrer por adaptação do sistema melatoninérgico, semelhante ao observado com o uso crônico de antidepressivos, com mudança aguda em seus níveis no início do tratamento e retorno aos níveis basais após 4 semanas de uso, ou por apresentar efeito de redução dos sintomas através de modificação de outra rota da fisiologia. **Palavras-chaves:** mindfulness, depressão, melatonina